

**MENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN  
PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA KATAK PADA SISWA KELAS IV  
SD NEGERI 011 KEMBANG HARUM KECAMATAN PASIR PENYU  
KABUPATEN INDRAGIRI HULU**

**Yulidar**

*yulidar11@gmail.com*

SD Negeri 011 Kembang Harum Kecamatan Pasir Peny  
Kabupaten Indragiri hulu

**ABTRACT**

*This research is a classroom action research. The meeting in this study was designed in two cycles where each cycle consisted of four stages, namely planning, action, observation, and reflection. The population used is grade IV SDN 011 Kembang Harum, Kecamatan Pasir Peny, Kabupaten Indragiri Hulu in the first semester of the 2018/2019 academic year. The sample used was 39 students consisting of 19 men and 20 women. The instruments used in retrieving data were obtained from the results of the performance tests displayed by students during the test. The results of this study indicate that through the approach of playing frog ball can improve students' abilities in learning long jumps. The results of the data obtained from long jump learning through the approach of playing frog ball in grade IV students of SDN 011 Kembang Harum, Kecamatan Pasir Peny, Kabupaten Indragiri Hulu are students whose initial ability has an average of 65.38 to 71.79 with a percentage of completeness of 69.23% after being given action on cycle I, then continued in cycle 2, there was an increase in the average student's long jump ability which was 74.48 where as many as 34 students or 87.17% students reached the specified KKM.*

**Keywords:** *learning outcomes, long jump, frog ball game*

**ABTRAK**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Pertemuan dalam penelitian ini dirancang dua siklus di mana setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Adapun populasi yang digunakan adalah siswa kelas IV SDN 011 Kembang Harum, Kecamatan Pasir Peny, Kabupaten Indragiri Hulu pada semester satu tahun pelajaran 2018/2019. Sampel yang digunakan adalah 39 siswa yang terdiri dari 19 orang laki-laki dan 20 orang perempuan. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data diperoleh dari hasil tes unjuk kerja yang ditampilkan siswa saat pelaksanaan tes. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui pendekatan bermain bola katak dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh. Hasil data yang diperoleh dari pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain bola katak pada siswa kelas IV SD Negeri 011 Kembang Harum yaitu siswa yang pada kemampuan awal memiliki rata-rata 65,38 menjadi 71,79 dengan persentase ketuntasan 69,23 % setelah diberikan tindakan pada siklus I, kemudian dilanjutkan pada siklus 2, terjadi peningkatan rata-rata kemampuan lompat jauh siswa yaitu 74,48 dimana sebanyak 34 siswa atau sebesar 87,17 % siswa mencapai KKM yang ditentukan.

**Kata kunci:** hasil belajar, lompat jauh, permainan bola katak

<b>Submitted</b>	<b>Accepted</b>	<b>Published</b>
<b>8 Januari 2019</b>	<b>25 Januari 2019</b>	<b>31 Januari 2019</b>

<b>Citation</b>	:	Yulidar. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh melalui Pendekatan Pembelajaran Permainan Bola Katak pada Siswa Kelas IV SD Negeri 011 Kembang Harum Kecamatan Pasir Peny Kabupaten Indragiri Hulu. <i>Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)</i> , 3 (1), 158-165.
-----------------	---	---

*Copyright © 2019 PGSD FKIP Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia*

**PENDAHULUAN**

Lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan, dari satu tempat ke tempat lainnya. Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu: lompat jauh gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Gaya-

gaya lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh karena itu, teknik lompat jauh sering disebut juga gaya lompat jauh (Prayitno, 2012).

Perlu diketahui bahwa yang menyebabkan adanya perbedaan dari ketiga gaya tersebut sebenarnya hanya terdapat pada

saat badan melayang di udara saja. Jadi mengenai awalan, tumpuan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama. Mengenai unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh meliputi daya ledak, kekuatan, kelincahan, keseimbangan dll. Suparman (2006: 23) menjelaskan bahwa unsur pokok dalam lompat jauh adalah harus dapat membangkitkan daya momentum yang sebesar-besarnya, harus dapat memindahkan momentum gaya horizontal dan vertikal, harus dapat mempersatukan gaya tersebut dengan tenaga badan pada saat melakukan tolakan, dan harus dapat menggunakan titik berat badan seefisien mungkin.

Dalam kenyataannya, hasil dari observasi peneliti siswa dalam melakukan lompat jauh kurang sesuai dengan apa yang seharusnya, sehingga hasilnya kurang optimal. Begitupula dalam pembelajaran pendidikan jasmani biasanya guru pendidikan jasmani memberi contoh gerakan lompat jauh sekali atau dua kali, kemudian siswa menirukannya. Hasil yang dicapai kurang maksimal seperti melompat dengan satu kaki, tumpuan kurang pas, gaya lompat tidak berubah atau monoton yang demikian tersebut kurang memotivasi semangat siswa dalam melakukan lompat jauh.

## KAJIAN TEORETIS

Lompat yaitu bergerak dengan mengangkat kaki ke depan, ke bawah atau ke atas dan dengan cepat menurunkannya lagi ke seberang. Lompat jauh adalah cabang dari atletik dan sebagai bagian dari mata rantai pendidikan jasmani yang berarti merupakan bagian dari materi pendidikan jasmani secara keseluruhan, tetapi bila dikelompokkan maka lompat jauh termasuk dalam cabang olahraga yang bercirikan perlombaan.

Lompat jauh yaitu melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat dijangkau. berdasarkan hal tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan untuk mencapai

Hal yang senada juga disampaikan oleh Eriyanto (2018: 144). Ia menemukan bahwa siswa-siswi di kelas IV SD memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran penjaskes, khususnya materi lompat jauh. Siswa lebih menyukai pelajaran penjaskes hanya pada sepak bola. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya, mengantuk, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan, karena guru dalam memberikan materi kurang bervariasi yang membuat anak merasa bosan dan jenuh.

Oleh karena itu, latihan lompat jauh melalui bola katak secara intensif dan rutin dapat melatih siswa dalam melakukan lompat jauh. Gerakan lompat jauh merupakan gerakan lompat katak. Apabila lompat katak dikuasai maka siswa mampu melakukan lompat jauh dengan benar.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan pembelajaran permainan bola katak pada siswa kelas IV SD Negeri 011 Kembang Harum, Kecamatan Pasir Peny, Kabupaten Indragiri Hulu”.

jarak sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari horizontal yang dibuat sewaktu awalan, dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh daya ledak.

Menurut Nugroho (1999:09) lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur awalan, tolakan, sikap badan di udara dan sikap badan pada waktu mendarat. Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus-putus.

Ada tiga macam gaya dalam lompat jauh yaitu : lompat jauh gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Gaya-gaya lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh karena itu, teknik *lompat jauh* sering disebut juga gaya lompat jauh.

Lompat jauh mempunyai empat fase gerakan, yaitu awalan, tolakan, melayang, dan mendarat serta terdapat tiga macam gaya yang membedakan antara gaya yang satu dengan gaya yang lainnya pada saat melayang di udara. Uraian mengenai keempat fase gerakan dalam lompat jauh adalah sebagai berikut:

- a) Awalan. Awalan adalah langkah utama yang diperlukan oleh peloncat untuk memperoleh kecepatan pada waktu akan meloncat. Seperti dikatakan Syarifuddin (1992: 90) awalan merupakan gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (loncatan). Jarak awalan yang biasa dan umum digunakan oleh para peloncat (atlet) dalam perlombaan lompat jauh adalah : 1) untuk putra antara 40 m sampai 50 m; 2) untuk putri antara 30 m sampai dengan 45 m. Akan tetapi di dalam pelaksanaan kegiatan belajar-mengajar, terutama di SD hendaknya disesuaikan dengan kemampuan anak-anak SD. Misalnya antara 15 m sampai 20 m atau antara 15 m sampai 25 m. Menurut Syarifuddin (1992: 91) agar dapat menghasilkan daya tolakan yang besar, maka langkah dan awalan harus dilakukan dengan mantap dan menghentak-hentak (*dinamis step*). Untuk itu dalam melakukan lari awalan, bukan hanya kecepatan lari saja yang dibutuhkan, akan tetapi ketepatan langkah juga sangat dibutuhkan sebelum melakukan tolakan.
- b) Tumpuan atau tolakan. Tumpuan atau tolakan adalah gerakan menolak sekuat-kuatnya dengan kaki yang terkuat, yaitu meneruskan kecepatan horizontal ke kekuatan vertikal yang dilakukan secara cepat. Menurut Kosasih (1985: 67) tolakan yaitu menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki terkuat ke atas (tinggi dan ke depan). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa melakukan tolakan berarti jarak mengubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal. Untuk membantu tolakan ke atas lengan harus diayun ke atas dan kaki yang melangkah diayunkan setinggi mungkin.
- c) Melayang di udara. Sikap melayang adalah

sikap setelah gerakan loncatan dilakukan dan badan sudah terangkat tinggi keatas. Menurut Syarifuddin (1992: 92/93) sikap dan gerakan badan di udara sangat erat hubungannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan karena pada waktu peloncat lepas dari papan tolakan badan si peloncat akan dipengaruhi oleh suatu kekuatan yaitu gaya gravitasi (gaya penarik bumi). Untuk itu, kecepatan lari awalan dan kekuatan pada waktu menolak harus dilakukan oleh peloncat untuk mengetahui daya tarik bumi tersebut. Dengan demikian jelas bahwa pada nomor lompat jauh kecepatan dan kekuatan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil tolakan. Tetapi, dengan mengadakan suatu perbaikan bentuk dan cara-cara meloncat serta mendarat, maka akan memperbaiki hasil loncatan. Perubahan dan perbaikan bentuk tersebut dinamakan “gaya loncatan” yang sifatnya individual. Pada nomor loncat (khususnya lompat jauh) perubahan bentuk akan gaya-gaya loncatan itu tidak akan mempengaruhi parabola dari titik berat badan, tetapi berguna untuk menjaga keseimbangan serta pendaratan yang lebih baik.

Cara melakukan lompat jauh gaya jongkok menurut Syarifuddin (1992: 93) pada waktu lepas dari tanah (papan tolakan) keadaan sikap badan di udara jongkok dengan jalan membulatkan badan dengan kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan. Pada waktu akan mendarat kedua kaki dijulurkan ke depan kemudian mendarat pada kedua kaki dengan bagian tumit lebih dahulu, kedua tangan ke depan.

Pada prinsipnya sikap badan di udara bertujuan untuk berada selama mungkin di udara menjaga keseimbangan tubuh dan untuk mempersiapkan pendaratan. Sehubungan dengan itu diusahakan jangan sampai menimbulkan perlambatan dari kecepatan yang telah dicapai. Dengan demikian, tubuh akan melayang lebih lama.

- d) Mendarat. Mendarat merupakan suatu gerakan terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Sikap mendarat pada lompat jauh baik untuk lompat jauh gaya jongkok,

gaya menggantung maupun gaya jalan di udara adalah sama, yaitu: pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawa ke depan lurus dengan cara mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan, kemudian mendarat dengan kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut ditekuk, berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan (Syarifuddin, 1992: 95).

Gerakan mendarat dapat disimpulkan sebagai berikut : sebelum kaki menyentuh pasir dengan kedua tumit, kedua kaki dalam keadaan lurus ke depan, maka segera diikuti ayunan kedua lengan ke depan. Gerakan tersebut dimaksudkan supaya secepat mungkin terjadi perpindahan posisi titik berat badan yang

semula berada di belakang kedua kaki berpindah ke depan, sehingga terjadi gerakan yang arahnya sesuai dengan arah loncatan dengan demikian tubuh akan terdorong ke depan setelah menginjak pasir.

Permainan bola katak sebenarnya merupakan modifikasi dari permainan bola tangan, sehingga peraturan-peraturan yang digunakan dalam permainan bola katak mengambil dari permainan bola tangan. Demikian juga prinsip dalam permainan bola katak banyak mengambil dari permainan bola tangan. Yang menjadi perbedaan dalam permainan bola katak adalah saat pemain membawa atau merebut bola, pemain harus melompat dan tidak boleh berlari atau berjalan seperti dalam permainan bola tangan.

## METODE PENELITIAN

Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Data yang diperlukan dalam penelitian tindakan kelas berupa catatan hasil pengamatan. Untuk mengumpulkan semua data yang diperlukan melalui tes unjuk kerja siswa, sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan penelitian sebagai berikut:

- a. Tes Praktik: dipergunakan untuk mendapat data dari unjuk kerja siswa pada proses pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan pembelajaran permainan bola katak.
- b. Lembar Observasi: dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan pembelajaran penerapan model lompat katak untuk meningkatkan hasil pembelajaran kemampuan-kemampuan lompat pada siswa kelas IV SD Negeri 011 Kembang Harum, Kecamatan Pasir Peny, Kabupaten Indragiri Hulu.
- c. Evaluasi: Pengumpulan dengan berbagai cara evaluasi agar penulis mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam menguasai lompat jauh yang disesuaikan fakta yang ada dalam proses pembelajaran di lapangan.

Penelitian memerlukan sebuah metode agar hasil yang diharapkan sesuai dengan rencana yang ditetapkan. Dilihat dari tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti yaitu ingin meningkatkan hasil belajar lompat jauh di kelas IV, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). PTK merupakan suatu upaya untuk mencermati kegiatan belajar sekelompok siswa dengan memberikan sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan dengan maksud untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran (Mulyasa, 2000:11).

Secara garis besar ada empat tahapan dalam penelitian tindakan kelas yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), observasi (*observation*), refleksi (*reflection*). Penelitian tindakan kelas adalah suatu kegiatan penelitian ilmiah yang dilakukan secara rasional, sistematis dan empiris reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh guru atau dosen (tenaga pendidik), kolaborasi (tim peneliti) sekaligus sebagai peneliti, sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penilaian terhadap tindakan nyata di dalam kelas yang berupa kegiatan pembelajaran, untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi pembelajaran yang dilakukan (Iskandar, 2012)

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SDN 011 tahun pelajaran 2018-2019 semester ganjil pada bulan Agustus sampai dengan September 2018. Subjek penelitian diambil dari siswa kelas IV yang berjumlah 39 siswa, terdiri dari 19 orang laki-laki dan 20 orang perempuan.

Indikator kerja dalam penelitian ini adalah:

1. Terjadi peningkatan minat belajar yang ditandai dengan prestasi belajar siswa dengan rata-rata nilai tes menjadi  $\geq 70$  ditandai dengan hasil pembelajaran pada siklus I dan siklus II.
2. Sebesar 80% siswa telah mencapai batas ketentuan kriteria minimal yang ditentukan yaitu 70.
3. Kemampuan lompat jauh meningkat diikuti dengan motivasi belajar siswa.

**Instrumen Pengumpulan Data**

- a. Metode Observasi

Penulis melihat secara langsung tentang keadaan atau kondisi siswa SD Negeri 011 Kembang Harum, Kecamatan Pasir Penyu, Kabupaten Indragiri Hulu. Setelah data diperoleh dikumpulkan menjadi data utama, maka data tersebut di dengan membandingkan data-data yang telah didapat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan penelitian guna mendapatkan informasi yang baik dan mudah dipahami, kemudian hasil dari metode metode di atas dilakukan evaluasi atau tes. Rumus yang digunakan untuk menghitung nilai rata-rata

hasil belajar siswa:

$$NR = JS / SM \times 100 \text{ (KTSP, 2007)}$$

Keterangan:

- NR = nilai rata-rata tes siswa
- JS = jumlah skor yang diperoleh siswa
- SM = skor tes maksimum

Sedangkan untuk menghitung keberhasilan tindakan terhadap jumlah siswa yang mencapai KKM adalah dengan menggunakan rumus:

$$P = f / N \times 100 \%$$

Keterangan:

- P = Persentase keberhasilan tindakan
- f = frekuensi
- N = Number of Cases

Mencatat yang menghasilkan catatan lapangan, dengan hal itu diberi kode agar sumber datanya tetap dapat ditelusuri.

- a. Mengumpulkan, memilah-milah, mengklasifikasikan, mensintesis, membuat ikhtisar, dan membuat indeksinya.
- b. Berpikir, dengan jalan membuat agar kategori data itu mempunyai makna, mencari dan menemukan pola dan hubungan-hubungan dan membuat temuan temuan umum.

Data yang sudah dikumpulkan pada setiap kegiatan diobservasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran lompat jauh siswa.

**HASIL DAN PEMBAHAAN**

Data penelitian yang diperoleh adalah data hasil belajar siswa SD Negeri 011 Kembang Harum tentang permainan loncat katak yang disajikan dalam dua siklus.

Perbandingan peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan pembelajaran bermain bola katak dari kondisi awal ke siklus 1.

**Tabel 1. Perbandingan Rata-rata Hasil Belajar Lompat jauh dengan Latihan Bola Katak dari Kemampuan Awal ke Siklus 1**

Rata-rata Kemampuan Awal	Rata-Rata Kemampuan Siklus I	Jumlah Siswa yang Mencapai Kkm Pada Siklus I (%)
65,38	71,79	27 siswa (69,23 %)

Berdasarkan tabel 1 tersebut diketahui bahwa rata-rata kemampuan awal siswa sebesar

65,38, setelah diberikan tindakan pembelajaran lompat jauh dengan latihan bola katak

meningkat menjadi 71,79. Artinya, hasil belajar lompat jauh siswa mengalami peningkatan sebesar 6,41. Jika mengacu pada indikator hasil belajar yang ditetapkan maka penelitian ini sudah berhasil karena sudah melebihi nilai minimal yang ditetapkan yakni  $\geq 70$ , namun jika mengacu pada persentase ketercapaian maka penelitian ini belum berhasil karena hanya sebanyak 27 siswa atau sebesar 69,23 % siswa yang mencapai KKM sedangkan harapan peneliti adalah sebesar 80 % mencapai KKM yang ditetapkan.

Oleh karena itu, berdasarkan data yang diperoleh dan melalui tahapan refleksi dari siklus I, maka peneliti melakukan perbaikan untuk diterapkan pada siklus II. Perbaikan yang dilakukan di antaranya memberikan instruksi yang jelas dan contoh yang berulang sehingga siswa dapat melakukan unjuk kerja dengan baik dan maksimal.

Setelah dilakukan tindakan dan pengamatan pada siklus II, maka hasil diperoleh dapat dibandingkan dengan siklus I untuk melihat peningkatannya. Data hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

**Tabel 2. Perbandingan Rata-rata Hasil Belajar Lompat Jauh dengan Latihan Bola Katak dari Kemampuan Awal ke Siklus II**

Rata-rata Kemampuan Awal	Rata-rata Kemampuan Siklus I	Rata-rata Kemampuan Siklus II	Jumlah siswa yang mencapai KKM pada siklus II (%)
65,38	71,79	74,48	34 siswa (87,17 %)

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 2, dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan dari kemampuan awal ke kemampuan siklus II sebesar 9,1. Rata-rata kemampuan siswa pada siklus II sebesar 74,48 dan sebanyak 34 siswa atau sebesar 87,17 % siswa mencapai KKM yang ditentukan. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini berhasil meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa melalui pendekatan pembelajaran permainan bola katak pada siswa kelas IV SD Negeri 011 Kembang Harum, Kecamatan Pasir Peny, Kabupaten Indragiri Hulu.

Keberhasilan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Armaini (2018) yang menyatakan bahwa rata-rata skor dasar 70 meningkat menjadi 80 pada siklus I besar peningkatannya 10 poin kemudian pada siklus II meningkat menjadi 95 pada siklus II besar peningkatannya 15 poin. Dari analisis data ini dapat disimpulkan bahwa penerapan media bola gantung dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* siswa kelas VII.1 SMPN 1 Gunung Toar Kecamatan Gunung Toar Kabupaten Kuantan Singingi. Deni Mudian (2018) menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh antara latihan loncat katak dan latihan loncat naik turun bangku terhadap

kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas V SD IT ‘Alamy Kecamatan Subang Kabupaten Subang Tahun Pelajaran 2018/2019.

Penelitian lain yang mendukung hasil penelitian ini dilakukan oleh Eriyanto (2018) yang menemukan bahwa hasil belajar siswa mengalami peningkatan, dari nilai rata-rata siswa pada skor dasar yaitu 50,25 setelah siklus I nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 70,5 dengan peningkatan sebanyak 20,25 poin dari skor dasar. Pada siklus II hasil belajar siswa juga mengalami peningkatan sebanyak 15,25 poin dari siklus I dengan rata-rata nilai siswa 85,75. Dari analisis data dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi bermain lompat kangguru (*longu*) dapat meningkatkan hasil belajar penjaskes siswa kelas V SD Negeri 011 Desa Baru, Kecamatan Siak Hulu.

Senada dengan penelitian Jospiah yang mengemukakan bahwa hasil penelitian setelah diterapkan pendekatan bermain, kemampuan siswa dalam lomba jauh mengalami peningkatan pada prasiklus jumlah siswa yang tuntas berjumlah 19 siswa (42,22%) dengan rata-rata nilai sebesar 56,40. Pada siklus I mengalami peningkatan dengan jumlah 27 siswa (60,00%) dengan nilai rata-rata sebesar 68,80. Pada siklus II mengalami peningkatan

dengan jumlah 38 siswa (84,44%) dengan nilai rata-rata sebesar 76,40. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 025 Koto Senjato.

Menurut Perdana (2016), metode bermain dapat meningkatkan keterampilan gerak lompat jauh gaya jongkok siswa kelas

VII.D MTs. Terpadu Roudlotul Qur'an Lamongan. Penelitian relevan yang dilakukan oleh Yani (2016) juga menunjukkan hasil yang baik terhadap hasil belajar lompat jauh siswa di mana ia menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan sirkuit terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas XI SMK Teknologi Riau.

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan pembelajaran permainan bola katak dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas IV SD Negeri 011 Kembang Harum, Kecamatan Pasir Peny, Kabupaten Indragiri Hulu dengan rata-rata kemampuan dasar, siklus I dan siklus II secara berurutan adalah 65,38, 71,79, dan 74,48 dengan persentase ketuntasan siswa pada siklus II sebesar 87,17 %.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah pendekatan bermain bola katak dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam proses pembelajaran penjasorkes pada materi lompat jauh. Pendidik harus kreatif dan atraktif sehingga siswa senang dalam belajar, meskipun dikemas dalam permainan namun siswa tetap belajar dengan kemas permainan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. (2007). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Eriyanto. (2018). Peningkatan Hasil Pembelajaran Penjasorkes Melalui Pendekatan Bermain Lompat Kangguru (*Longu*) Kelas V SD Negeri 011 Desa Baru Kecamatan Siak Hulu. *Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*, 2 (3).
- Kosasih, E. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Mulyasa, E. (2000). *Praktik PTK*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Perdana, M. F. (2016). Keterampilan Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas VII D Madrasah Tsanawiyah Terpadu Roudlotul Qur'an Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4 (2), 412 - 416.
- Prayitno & Amti, E. (2012). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syarifuddin, A. dkk. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Yani. A. 2016. Pengaruh Metode Latihan Sirkuit terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok SMK Teknologi Riau. *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 5 (1),